Alameda Alliance for Health

Pagkontrol sa Pagbubuntis

Piliin ang wastong uri ng pagkontrol sa pagbubuntis para sa iyo.

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan kang pamahalaan ang iyong kalusugan. Ang pagkontrol sa pagbubuntis, na tinatawag ding kontrasepsyon, ay tumutulong na maiwasan ang pagbubuntis nang maplano mo kung kailan o kung magkakaroon ka ba ng mga anak.

MGA URI NG PAGKONTROL SA PAGBUBUNTIS

Maraming opsyong pagpipilian batay sa kailangan mo sa iyong pagkontrol sa pagbubuntis. Pagpapasyahan ng iyong doktor o nurse kung anong uri ang wasto para sa iyo at sasabihin nila kung paano mo ito makukuha.

Ang mga uring ito ng mga paraan ng pagkontrol sa pagbubuntis ay naaprubahan ng Administrasyon sa Pagkain at Gamot (Food & Drug Administration, FDA) ng U.S. Bisitahin ang **fda.gov/birthcontrol** para matuto pa.

Mga barrier na paraan: Pinipigilan nito ang sperm na makarating sa egg sa pakikipagtalik. Kasama rito ang mga panlalaki at pambabaeng condom, diaphragm, cervical cap, at sponge. Dapat gamitin ang mga ito sa tuwing makikipagtalik ka.

Mga hormonal na paraan: Pinipigilan ng mga paraang ito ang egg sa paglabas kada buwan, mula sa mga ovary ng isang babae. Kasama rito ang implant, shot, patch, vaginal ring, at mga pill sa pagkontrol sa pagbubuntis.

Mga IUD (intrauterine device): Ang isang IUD ay isang maliit na piraso ng plastic na may copper o hormones na nagbibigay ng pangmatagalang pagkontrol sa pagbubuntis. Ipinapasok ito ng isang doktor o nurse sa uterus ng babae at puwede mo itong ipatanggal kung gusto mong mabuntis.

Sterilization surgery: Isa itong one-time na surgery para sa mga taong siguradong hindi nila gustong magkaanak sa hinaharap. Puwedeng sumailalim sa ganitong surgery ang mga lalaki o babae.

PANG-EMERGENCY NA KONTRASEPSYON

Kung hindi ka gumamit ng pagkontrol sa pagbubuntis o kung pumalya ang iyong paraan ng pagkontrol sa pagbubuntis (gaya ng pagkapunit ng condom), puwede kang gumamit ng pang-emergency na kontrasepsyon. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa kung ano ang dapat mong gamitin. Hindi dapat gamitin ang mga ito bilang iyong regular na paraan ng pagkontrol sa pagbubuntis. Ang mga opsyon para sa mga pang-emergency na kontrasepsyon ay copper IUD at mga pill sa pang-emergency na kontrasepsyon (emergency contraception pill, ECP).

MGA PAALALA

- May pros at cons ang bawat pagkontrol sa pagbubuntis. Makipag-usap sa iyong doktor o nurse tungkol sa kung alin ang magiging epektibo para sa iyo. Puwede kang magkumpara ng mga paraan sa pagkontrol sa pagbubuntis online sa **www.bedsider.org**.
- Talakayin ang mga paraan ng pagkontrol sa pagbubuntis sa iyong partner para matiyak na kumportable kayong dalawa sa paraang pipiliin mo at alam ninyo kung paano ito gamitin.
- Para maiwasan ang mga impeksyong naipapasa sa pakikipagtalik (sexually transmitted infection, STI) at pagbubuntis, gumamit ng condom sa tuwing makikipagtalik ka kasabay ang ibang uri ng paraan ng pagbubuntis.

MAY MGA TANONG?

- Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng doktor o klinika para sa mga serbisyo sa pagkontrol sa pagbubuntis, tumawag sa Departamento sa Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567** o bisitahin ang **www.alamedaalliance.org/help/find-a-doctor**. Ang mga miyembrong 12 taong gulang pataas ay puwedeng pumunta sa sinumang doktor o saanmang klinika para sa mga serbisyo sa pagkontrol sa pagbubuntis.
- Kung gusto mo ng payo, puwede kang tumawag sa Linya ng Payo ng Nurse anumang oras:

  Mga miyembro ng Medi-Cal: **1.888.433.1876**
  Mga miyembro ng Group Care: **1.855.383.7873**

Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng doktor, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance
Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm
Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**
Toll-Free: **1.877.932.2738**
CRS/TTY: **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org

ALAMEDA Alliance FOR HEALTH

HE_BIRTH CONTROL 05/2022
HED SH-2 REVIEW 02/2022